

# ES WAR EINMAL EIN KREBS

EINE GESCHICHTE VON MUT UND HOFFNUNG



BETTINA KOHLEGGER

fuhren nach Hause, und ich wurde von unseren beiden Hundemädchen Loki und Luna so fröhlich und stürmisch begrüßt wie immer. Ich war mir jedoch sicher, dass sie spürten, dass etwas Außergewöhnliches bei mir los ist. Sie haben unvorstellbare Antennen und waren in den kommenden Monaten immer ganz nah an meiner Seite.

Nun musste ich mir überlegen, wie ich meiner Familie und meinen Freunden die traurige Neuigkeit mitteile. Das war ein sehr schweres und schmerzhaftes Kapitel für mich. An diesem 27. Juli sagten wir nur meinen Eltern Bescheid. Werner rief sie an, sobald wir zuhause waren und teilte ihnen die Diagnose mit. Es war ein großer Schock, ein Schlag ins Gesicht. Keiner möchte sein Kind schwer krank wissen, und es ist kaum vorstellbar, wie ihnen zumute gewesen sein musste. Meine Mama sagt immer, sie habe ein schweres Herz, wenn es einem von uns nicht gut geht, und ich weiß ganz genau, was sie damit meint. Als Werner mir das Handy weiter reichte, war meine Mama sehr gefasst, stark wie immer, und sprach mir so viel Mut zu. Wir haben uns für den folgenden Tag verabredet. Nach dem PET-CT wollten wir einen Ausflug machen und Zeit miteinander verbringen. Zuhause herum sitzen und grübeln hätte nichts an meiner Situation geändert. Für weitere Telefonate war ich an diesem Tag nicht mehr in der Lage. Mein Bruder war zu dieser Zeit gerade im Urlaub in Spanien und den wollte ich ihm auf keinen Fall verderben. Es reichte völlig, wenn er nach seiner Rückkehr von meiner Erkrankung erfahren würde. Alle anderen mussten sowieso noch auf die Neuigkeit warten. Es graute mir davor, immer wieder alles erzählen zu müssen und unzählige Fragen gestellt zu bekommen, auf die ich selbst noch keine Antwort hatte. In den kommenden Wochen und Monaten informierten wir dann aber sukzessive alle Menschen in unserem Umfeld. Nachdem ich es an meinem Arbeitsplatz und den engsten Freunden persönlich mitgeteilt hatte, unterstützte mich zum Großteil Werner mit dieser Aufgabe. Er telefonierte mit vielen Leuten, berichtete, erzählte, richtete Grüße aus, nahm Nachrichten entgegen usw. Ich schaffte es oft nicht mehr, da mir das viele Reden und Fragen beantworten meistens zu anstrengend wurde und ich schlichtweg keine Lust mehr hatte, wieder und wieder alles zu erzählen. Die Reaktionen der Menschen waren erstaunlicherweise auch sehr unterschiedlich. Von mitfühlend-empathisch über schockiert bis hin zu eher kühl-abweisend war alles dabei. Ich versuchte, es niemandem übel zu nehmen, wenn jemand anders reagierte als ich erwartet hätte, wenngleich ich über so manche Reaktion überrascht und auch ein wenig traurig war. Ich wollte darüber jedoch nicht urteilen. Dafür ist das Thema einfach zu heikel und man weiß nie, was Menschen mit einer Krebserkrankung verbinden und welche Erfahrungen sie selbst schon damit gemacht haben. Viele haben schon einen geliebten Menschen an die Krankheit verloren und können nicht mit den Themen Krankheit und Tod umgehen. Viele sind nicht einmal in der Lage, das Wort *Krebs* auszusprechen. Diese Krankheit ist ein allgegenwärtiges und trotzdem häufig tabuisiertes Thema. Menschen reagieren eben unterschiedlich auf so schwierige Themen und wenn du selbst betroffen bist, selbst Patient bist, dann kannst du einfach nicht erwarten, dass jeder dich versteht.

Am 28.7., am Tag, nachdem ich die Diagnose bekam, ging ich also ganz in der Früh in die Klinik zu meinem PET-CT-Termin. PET-CT ist die momentan modernste und präziseste

Methode der Tumor-Diagnostik. Mit der Computertomographie (CT) kann man die exakte Größe, Position und Ausbreitung einer möglichen Krebserkrankung feststellen, wohingegen die Positronen-Emissionstomographie (PET) unter anderem Auskunft über die Stoffwechselaktivität eines Tumors gibt. In einem Untersuchungsvorgang kann also abgeklärt werden, ob Tumore vorhanden sind und ob sie bereits Metastasen gestreut haben. Ich musste bei drei verschiedenen Leuten nachfragen, bis ich die entsprechende Abteilung gefunden hatte. Ich weiß nicht, ob ich so nervös oder unkonzentriert war, aber irgendwie schien ich an diesem Morgen äußerst orientierungslos zu sein. Als ich endlich am Anmelde-Schalter ankam, meinte die Dame am Tresen, dass ich nicht zur Untersuchung angemeldet sei. Ich reichte ihr den Zuweisungs-Zettel, den ich am Vortag in der Brustambulanz erhielt und sagte weiter nichts. Sie blickte etwas mürrisch darauf, führte ein Telefonat und meinte dann zu mir, dass ich etwas warten solle. Kurze Zeit später wurde ich in einen Raum geführt. Ein freundlicher Arzt mit italienischem Akzent erklärte mir das bevorstehende Prozedere. Eine schwach radioaktiv strahlende Substanz, ein sogenannter Tracer, würde mir nun in die Armvene verabreicht. Dabei handelte es sich um radioaktiv markierten Traubenzucker, der Stoffwechselvorgänge im Körper sichtbar machen könnte. Es würde mindestens eine Stunde dauern, bis sich der Tracer im Körper angereichert hätte. Diese Stunde müsse man ganz ruhig und entspannt auf einer Liege verbringen. In dem Raum war eine Kamera angebracht, um zu beobachten, ob die Patienten tatsächlich ruhig liegen bleiben würden. Ich muss gestehen, dass ich es nach ungefähr fünfzig Minuten nicht mehr in meiner Liegeposition aushielt und ich mich vorsichtig aufsetzte. Eigentlich war ich hundemüde, aber viel zu nervös, um schlafen zu können. Ich betrachtete die dicke Nadel in meiner Hand und freute mich nicht gerade über den großen blauen Fleck, der sich dort breit machte. Als mich eine Stimme über Lautsprecher aufforderte, mich wieder hin zu legen, erschrak ich ziemlich, musste aber auch über die skurrile Situation schmunzeln. Big brother is watching you! Die eigentliche Untersuchung war dann nicht weiter schlimm. Die harte Liege auf der ich platziert wurde, bewegte sich durch das PET-CT-Gerät oder war es umgekehrt? Ich weiß es nicht mehr und es macht auch keinen Unterschied. Nach einer weiteren halben Stunde war ich fertig, die Leitung wurde wieder entfernt, und ich konnte endlich gehen und mich mit meiner Mama treffen.

Der strukturierte Behandlungsplan, den ich von der Klinik bekam, half mir sehr. Meine größte Angst war zu Beginn nämlich, dass ich mich selbst im Klinik-Dschungel zurecht finden und alleine nach den passenden Behandlungen und Therapien suchen muss. Alles war jedoch bestens für mich vorbereitet und von A-Z geplant. Da ich ein sehr perfektionistisch veranlagter Mensch bin, der geordnete Verhältnisse und genaue Abläufe liebt, war dies ein wahrer Segen für mich. Ich konnte dadurch kurz nach dem ersten Schock bereits tief durchatmen und mich entspannt zurücklehnen, weil ich das Gefühl vermittelt bekam, dass hier bestens für mich gesorgt würde und meine einzige Aufgabe darin bestünde, mich auf den Behandlungsplan ein zu lassen und mich ausschließlich auf mich und meinen Körper und dessen Genesung zu konzentrieren. Ich fand es darüber hinaus sehr beruhigend zu wissen, dass nicht nur ein einzelner Arzt über meinen Therapieplan entscheidet, sondern ein ganzer interdisziplinärer Expertenkreis von Medizinern sich

austauscht, diskutiert und berät. Wöchentlich werden in dieser Runde, dem sogenannten Tumor-Board, neue Fälle von Mamma-Karzinomen vorgestellt und die ideale Therapie für jede einzelne Patientin ausgearbeitet.

Am 3.8.2016 hatten Werner und ich wieder einen Termin bei der Oberärztin. In einem ausführlichen Gespräch wurde uns der nun vorliegende Befund sowie die empfohlene Behandlung erläutert und erklärt. Nach MRT, PET-CT und detailliertem Blutbild wusste man nun, dass sich in meiner linken Brust auf der 5-Uhr-Position zwei Tumore gebildet hatten. Der kleinere war 12x8x9mm groß, der größere 32x13x19mm groß. Metastasen hatten sich glücklicherweise keine gebildet, und mein restlicher Körper war frei von irgendwelchen Bösartigkeiten. Das war, obwohl es vielleicht etwas merkwürdig klingt, erstmals eine sehr gute Nachricht, denn es hätte noch weitaus schlimmer sein können. Die Tumore waren des Weiteren hormonabhängig, was laut meiner Ärztin erfreulich sei, da man somit genau wisse, worauf sie reagieren würden und sie daher gut bekämpfen könnte. Sie sagte mir auch gleich, dass die Heilungschancen bei 99% liegen würden. Diese Aussage fanden wir sehr viel versprechend und gab uns großen Mut, die Sache beim Schopf an zu packen. »Augen zu und durch!« dachte ich mir, und »Her mit der Therapie!« Die Frau Doktor erklärte uns den bevorstehenden Ablauf ganz genau. Gestartet würde die Behandlung idealerweise bereits nach wenigen Tagen mit der Port-OP. Der sogenannte Port-á-Cath sollte einer meiner wichtigsten Verbündeten im Kampf gegen die Tumore sein. Über diesen ungefähr 2-cm großen runden Membrankörper würden die Chemotherapeutika in meinen Körper gelangen. Dies ist eine wesentlich bessere, effizientere und sicherere Methode als die Chemotherapeutika über die Venen zu verabreichen, wie man es vor einigen Jahren noch gemacht hat. Ich war allerdings nicht besonders erfreut zu hören, dass ich bereits in wenigen Tagen auf dem OP-Tisch liegen und ein 2-Euro-Münz-großes Teil unter mein Schlüsselbein eingebaut werden sollte. Das ist schon verdammt nahe am Dekolleté-Bereich und wie wird das danach aussehen, geschweige denn sich anfühlen? Leider sprachen alle Argumente dafür, den Port einbauen zu lassen. Die Chemotherapeutika können die Venen kaputt machen, sodass Blutabnahmen zukünftig nur mehr erschwert oder gar nicht mehr möglich wären. Der Arm könnte außerdem sehr stark in Mitleidenschaft gezogen werden, Schmerzen verursachen und in der Bewegung deutlich eingeschränkt werden. Zudem könnten die Chemotherapeutika etwas daneben laufen und das Gewebe schädigen. Dem war nicht mehr all zu viel hinzu zu fügen und intuitiv wusste ich, dass es der richtige Weg für mich sei, den Port einbauen zu lassen. Werner war ebenso pro Port und fragte noch nach einigen technischen Details. Ich war froh, dass er sich gut informierte, denn vier Ohren hören mehr als zwei, und außerdem ist es mir immer wichtig, dass wir uns bei so weitreichenden Entscheidungen einig sind. Der Port wird idealerweise auf der Seite eingebaut, wo kein Tumor ist. Nachdem meine Tumore links waren, sollte der Port also dementsprechend rechts platziert werden. Im Anschluss an die Port-OP sollte mir am selben oder darauf folgenden Tag die erste Chemotherapie stationär in der Klinik verabreicht werden. Ich würde genau unter Beobachtung stehen, und es würde fest gestellt, wie gut ich die Substanzen vertrage und wie es mir dabei geht. Nach drei Tagen könnte ich dann wieder nach Hause gehen. Im 3-Wochen-Rhythmus würde ich danach noch weitere 5

Chemotherapien verabreicht bekommen. Wöchentliche Blutbilder würden zeigen, ob meine Werte im vertretbaren Bereich wären. Nach einem hoffentlich erfolgreichen Abschluss der sechs Chemotherapien würde noch eine Operation folgen. Die Art und das Ausmaß der Operation seien natürlich komplett davon abhängig wie mein Körper auf die Chemo ansprechen würde. Die Ärztin meinte, nachdem ich so jung sei, wäre das Komplettpaket an Therapien empfehlenswert. Das bedeutet, dass ich nach der OP noch eine Strahlen- und Antihormon-Therapie absolvieren sollte, um das Risiko eines Rezidivs, sprich eines Rückfalls zu minimieren bzw. aus zu schließen.

Das Gespräch war so komplex und umfassend, dass ich noch nicht alles aufnehmen konnte. Ich stellte tausend Fragen und wiederholte einiges, das mir die Ärztin gesagt hatte, um sicher zu sein, dass ich alles richtig verstanden habe. Während Werner und die Ärztin bereits alle möglichen anderen Dinge besprachen, war ich gedanklich noch mit der Port-OP und der ersten Chemotherapie beschäftigt. Ich dachte mir, es bringe nichts, jetzt schon so weit zu denken. Das macht mich nur fertig. Einen Schritt nach den anderen zu setzen, wäre viel vernünftiger. So wie ich es mache, wenn ich einen Berg besteige. Ich denke nicht beim ersten Schritt schon daran, wie weit das Gipfelkreuz noch entfernt ist. Schritt für Schritt und irgendwann bin ich oben. Das große Ganze konnten im Augenblick die anderen für mich im Fokus haben, ich würde mich auf die kleinen Schritte konzentrieren.

So startete ich meine spannende Reise in ein unbekanntes Land. Der Therapieplan, der mir vorgeschlagen wurde, war laut Ärztin vorbehaltlich diverser unabsehbarer Veränderungen während des Behandlungsverlaufs. Es wäre nämlich beispielsweise möglich, dass die Chemotherapie nicht anschlägt. Das würde den ganzen Plan über den Haufen werfen und etwas Neues müsste versucht werden. Während der Chemotherapie ist man außerdem sehr infektionsgefährdet. Die Leukozyten sinken in den Keller und das Immunsystem wird äußerst schwach. Sollte man sich also in dieser Zeit eine Erkältung einfangen, ist das sehr gefährlich. Wenn der Leukozyten-Wert unter 1000 sinkt, wird man stationär in der Klinik aufgenommen, bis die Werte wieder passen. Die geplante Chemotherapie würde währenddessen verschoben. Sollte es häufiger zu solchen Therapie-Unterbrechungen kommen, würde sich die gesamte Behandlung unter Umständen um mehrere Monate verzögern. Um die Blutwerte genauestens unter Kontrolle zu haben, wurden wöchentliche Blutbilder gemacht. Es gab also einen roten Faden für den Therapieverlauf, der jedoch jederzeit die Richtung verändern konnte. Man war niemals sicher, ob alles so umgesetzt werden kann wie geplant. Kleine Faktoren können einem einen gehörigen Strich durch die Rechnung machen und alles würde sich verändern. Diese Möglichkeit war für mich nicht angenehm zu ertragen. Ich, der ich immer alles planen möchte und total strukturiert durchs Leben gehe, muss in so einer Situation mit unvorhersehbaren Eventualitäten rechnen. Es passte mir nicht in den Kram und mein Kopf wollte unbedingt trotzdem einen Plan für mich selbst aushecken.

Ich tat also alles was mir möglich war, um mein Immunsystem zu stärken und zu schützen. Ich trank Reishi- und Detox-Tees und drei Liter Wasser am Tag, um meinen Körper aus zu

schwemmen und das Gift schnell wieder los zu werden. Ich ging über ein Jahr lang wöchentlich sowohl zur Akupunktur als auch zur Fußreflexzonenmassage, was meinen ganzen Körper stärkte und mir sehr viel Energie gab. Ich absolvierte dann sogar einen Kurs für Fußreflexzonenmassage, damit ich die Behandlung auch bei mir selbst durchführen konnte und nicht mehr so abhängig vom Therapeuten war. Fünfmal pro Woche machte ich ein Entgiftungsbad mit verschiedenen basischen Substanzen, speziellen Detox-Bädern und hochwertigen Salzen. Die Haut ist das größte Organ und darüber entgiftet man besonders gut. Das warme Wasser war außerdem entspannend und wohltuend für meinen häufig schmerzenden Körper. Ich zwang mich an die frische Luft, auch wenn ich zu müde war, um einige Schritte zu machen und vermied vor allem jeglichen Kontakt mit erkälteten Menschen. Mein größter Feind waren die Grippeviren. Ich machte daher einen riesengroßen Bogen um Schulen, Kindergärten, öffentliche Verkehrsmittel und diverse Menschenansammlungen. Der Desinfektionsspray ist seit dieser Zeit mein treuer Begleiter. Jeder Klinik-, Supermarkt- oder Restaurantbesuch machte mir Angst, weil ich in jedem Menschen, den ich traf, der mit mir sprach oder mir die Hand gab, eine potentielle Gefahrenquelle sah. Jeder Besucher, der sich bei uns zuhause ankündigte, musste gesund sein. Um mich zu schützen, habe ich mich zeitweise sehr rar gemacht und relativ zurückgezogen gelebt, aber ganz abkapseln konnte und wollte ich mich natürlich auch nicht. Während der Strahlentherapie und auch in der Zeit danach musste ich immer noch besonders gut auf mich aufpassen, da ich stärker gefährdet war als gewöhnlich, eine Lungenentzündung zu bekommen. Jeder Husten ist dann schon ein Warnsignal und könnte unter Umständen bedeuten, ein weiteres CT oder gar eine Kortisontherapie machen zu müssen. Das alles wollte ich unter gar keinen Umständen riskieren und ich war in jederlei Hinsicht besonders sorgfältig und vorsichtig.

Ich bin auch heute immer noch auf der Hut und besonders achtsam im Umgang mit mir selbst. Verhaltensweisen, die ich früher für übertrieben gehalten hätte sind heute eine Selbstverständlichkeit für mich geworden und gehören zu meinem Alltag. In meiner Handtasche fehlen nie der Desinfektionsspray, ein Handwaschmittel für unterwegs, Salbei-Bonbons gegen meinen häufig rauen Hals und meine angekratzten Stimmbänder, beides leider eine Nebenwirkung der Strahlentherapie, sowie ein Halstuch. Ich versuche immer noch ganz bewusst, jede Erkältung und jeden grippalen Infekt so gut wie möglich zu vermeiden. Mein Körper ist angeschlagen von den vielen Behandlungen und Medikamenten, und ich bin es ihm schuldig, ihn so gut wie möglich vor etwaigen neuen Schäden zu beschützen.

Meine Familie und meine Freunde hatten glücklicherweise Verständnis für die extreme Situation während der Behandlungen und nahmen große Rücksicht. Werner schirmte mich ab und beschützte mich die ganze Zeit über. Das war wunderbar und half mir so sehr. Mein sehnlichster Wunsch war es einfach, die Behandlungen ohne Zwischenfälle und ohne zeitliche Verzögerungen zu absolvieren. Ich dachte mir immer, lieber eine kurze extreme Phase als eine mühsame »Kaugummi-Situation«. Es kam mir fast ein bisschen vor wie auf der Universität. Man hantelt sich von einer Prüfung zur nächsten bis zum Tag der großen